Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 36 (1989)
Heft: 4

Werbung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Mensch vermeidet unangenehme Erlebnisse, und dies bringt die Versuchung, sich mit Gefahren nicht zu befassen. All dies ist einfach und klar, aber das Einfache ist meist schwierig durchzuführen.

Ein Beispiel für mangelhafte Auseinandersetzung mit Gefahren ist zurzeit die Auseinandersetzung in der Öffentlichkeit über die Kernenergie. Die Katastrophe von Tschernobyl hat erschreckend gezeigt, welche Gefahren eine riskante Technik bei nachlässiger Bedienung bringt. Die Kernenergiefrage wird neu durchdacht. Soweit ist die Auseinandersetzung realistisch. Aber was tun wir, wenn der nächste Reaktor dieses Typs – es sind über 25 in Betrieb und sie werden weiter betrieben – versagt? Von dieser Gefahr redet niemand, nur Experten arbeiten im stillen. Bevölkerung und Informatoren schweigen. Dabei könnten wir mit unsern Zivilschutzmitteln eine solche Katastrophe überleben. Aber es wäre sicher gut, wenn wir uns Gedanken machen würden, wie wir zwei bis drei Wochen im Keller verbringen möchten. Clausen (1977) betont, dass Risikokenntnis Katastrophenangst in Schadenpolitik verwandelt. Esser (1985) zeigte an neueren Waldbrandkatastrophen, wie eine dauernde Auseinandersetzung mit diesen Gefahren die Bevölkerung in der Waldbrandverhütung schulen kann und die Leistung der Löschmannschaften verbessert, die sonst aus unnötiger Angst zu wenig aktiv vorgehen. Unvorbereitet würde ein zweiwöchiger Zwangsaufenthalt in den Zivilschutzräumen wohl viele unnötige Ängste, Aufregungen und Belastungen mit sich bringen. Vorbereitet wäre diese mühsame und lästige Übung durchaus durchzustehen.

Unangenehme Gedanken an Gefahren kann man durch Bagatellisieren, aber auch durch Dramatisieren vermeiden. Das Bagatellisieren ist leicht zu merken. Man denke nur an die vielen Mofafahrer ohne Helm, die offensichtlich alle sicher sind, dass sie nie auf den Kopf fallen werden.

Zum Dramatisieren ein Beispiel aus dem Alltag: Der Mann, der seine Frau betrügt und ertappt wird, klagt er sei der letzte Mensch, ihrer nicht würdig, sie würde ihn am besten verstossen, wird bald sein nächstes Abenteuer beginnen wie der Alkoholiker, der am Morgen im Kater sich verurteilt, am Mittag sich zur Abstinenz entschliesst und am Abend diesen Entschluss bei einem Glas feiert.

Der Mensch hat aber neben Dramatisieren und Bagatellisieren noch andere Möglichkeiten, um Unangenehmes nicht zur Kenntnis nehmen zu müssen. In der Psychoanalyse würde man von Abwehrmechanismen sprechen. So kann man unter mehreren peinlichen Tatbeständen den am wenigsten unangenehmen auswählen. Man macht sich zum Beispiel Sorgen um die Selbstentfaltung in der kommenden Freizeitgesellschaft und sieht nicht, dass unsere wirklich bedrohlichen Sorgen Krieg, Hunger und Arbeitslosigkeit in weiten Teilen der Welt sind. Man verschiebt unangenehme Gedanken und Gefühle auf harmlosere Gebiete. Es geht nach dem Vorbild eines Berner Originales, der vor der dunklen Haustüre seinen Schlüssel verliert, aber beschliesst, ihn am Bahnhof zu suchen, weil dort mehr Licht sei. Eine andere häufige und im Alltag geläufige Verschiebung ist die alte Regel aus der Kunst des Streitens, dass man das Thema wechseln soll, wenn man eine faule Sache verteidigt. Will man in einer unklaren oder faulen Frage sachlich bleiben, dann muss man allerlei unangenehme Kritiken in Kauf nehmen, aber dieser Mut zur Realität wird mit einer besseren Lösung belohnt. Es kommt immer auf die gleiche Erfahrung heraus: Die Dinge sehen, wie sie sind, ist oft unangenehm, aber diese Auseinandersetzung bringt bessere Chancen, im Alltag wie in der Katastrophe.

Das Unangenehme der Auseinandersetzung mit der Realität kann man durch sogenannte faule Kompromisse vermeiden. So betonen heute sehr viele Menschen, wie sehr sie Kritik schätzen, wie hilfreich und notwendig sie sei. Dies ist die reife Seite des Kompromisses, aber leider bleibt sie in einer rationalen Deklaration stecken. Kritisiert man nämlich, dann werden viele Kritikfreunde verletzt, aggressiv und, statt zuzuhören, beginnen sie einen Gegenangriff. Hier zeigt sich die unreife Seite. Dieser Kompromiss ist klar neurotisch, aber häufig. Kritik an den Kritikern scheint verboten zu sein. Mit diesem Kompromiss verzichtet man auf die Vorteile einer echten kritischen Auseinandersetzung und kann keine optimale Lösung einer schwierigen Lage mehr erarbeiten.

Ein weiteres Mittel, unliebsame Einsichten abzuwehren, ist die Erfindung eines Sündenbockes. Nicht ich bin schuld, sondern er. Man nennt dies in der Psychologie Projektion. Man fühlt sich augenblicklich unschuldig, gerecht klug und moralisch, muss nur den Sündenbock in die Wüste jagen, und alles wird gut. Aber schon die erste Publikation über diesen Abwehrmechanismus wies darauf hin, dass diese Prozedur mindestens jährlich wiederholt werden muss. Offensichtlich erkauft man diesen Gewinn an falscher Selbstachtung dadurch, dass man nicht mehr den Notstand bekämpfen kann, sondern nur noch den erfundenen Sündenbock. Wenn im Alltag ein Missgeschick passiert, man denke an eine harmlose Berührung zweier Autos, wird jeder der Beteiligten gleich seine Unschuld beteuern und den andern anklagen.

Setzen wir uns dagegen mit Angst, Bedrohung und unangenehmer Realität auseinander, wird unser Handeln zweckmässig und zielstrebig. Unsere Rettungschancen steigen. Gelassenes Ertragen der Angst bei besonnenem Handeln nennt die Psychologie Sublimation. Vermeiden wir die Angst und andere unangenehme Gefühle, wird unser Handeln zufällig, dient nur noch dem Abreagieren von Spannungen und ist wertlos zum Beheben von Gefahren. In der Psychotherapie heisst dies Agieren oder Handeln statt Besinnen. Es hat keinen lebenserhaltenden Wert.

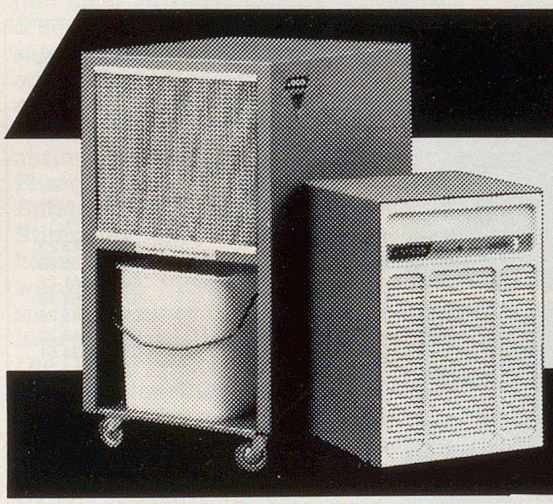
Man soll es dem Chirurgen verzeihen, wenn er unter dem Druck der Operation mal ein Messer wegwirft, um seine Angst loszuwerden; die Technik der Operation wird dadurch nicht verbessert.

Wir können nun einige Merksätze der Katastrophenpsychologie aufstellen. Angst ist lebenserhaltend. Sie aktiviert psychisch und physisch, macht wacher, hellhöriger, umsichtiger, mahnt, dass Kampf oder Flucht nötig werden. Auch das Vegetativum stellt sich auf die Überlebensleistung ein, es herrscht ein ergotroper Zustand, eine Bereitstellung oder Alarmreaktion. Sind Kampf oder Flucht sinnlos, schalten Psyche und Soma auf einen histiotropen Zustand, auf Totstellen, Überdauern und passives Überleben. Das Ausmass der Angst ist immer subjektiv. Eine äussere Bedrohung wird von jedem Individuum verschieden erlebt und verschieden verarbeitet. Angst bewusst erleben und gelassen reagieren, Sublimation, bietet die beste Abwehrchance. Isolieren, Abspalten der Angst, erhält die kühle Überlegung, ist aber durch Bagatellisieren gefährdet. Abwehrmechanismen, welche das Angstgefühl unbewusst werden lassen wie Verschieben, Projektion, Agieren oder vorzeitiges Totstellen gefährden das Überleben, ebenso das Dramatisieren.

Bedrohung und Verarbeitungskapazität gehören immer zusammen. Eine starke Persönlichkeit, psychologisch gesprochen gute Ich-Stärke, erlaubt grössere Angst zu sublimieren, das heisst bewusst und gelassen zu erleben. Ein Kind mit seiner noch schwachen Persönlichkeit muss zum Beispiel eine schwere, anhaltende Belastung ins Unbewusste verdrängen und bezahlt dies mit einer Neurose. Erwachsene können trotz stärkerem Ich unter besonders brutalen Belastungen ebenfalls mit dauernden psychischen Veränderungen reagieren. So gelingt es etwa nicht mehr, Affektisolierungen oder Spaltungen, die Emotionslähmung nach Baelz, rückgängig zu machen oder es bleiben chronische Zustände von Angst und Depression. Man hat dies bei Überlebenden von Konzentrationslagern und Atombomben beobachtet. Ich-Stärke, Persönlichkeitsstärke, Verarbeitungskapazität oder Sublimationsvermögen lassen sich entwickeln. Die Auseinandersetzung mit Angst lässt uns erleben, dass wir dies können. So gewinnen wir Selbstsicherheit. Die Erziehung in Familie und Gesellschaft soll uns dazu helfen. Überfordert sie uns, erleben wir lauter Misserfolge und können kein Vertrauen in unsere Verarbeitungskapazität erwerben. Solche Menschen werden bei Angst und Gefahr voreilig fliehen oder sich totstellen. Werden wir zu sehr geschont, kann sich unsere Verarbeitungskapazität auch nicht trainieren. Das psychische Training ist wie das körperliche Training. Zuviel Training gibt Muskelkater und zu wenig schlaffe Beine, aber angemessene Belastung stärkt und fördert.

Als Ärztin oder Arzt sind Sie mit drei Formen der Katastrophenreaktion konfrontiert. Einmal mit der normalen Katastrophenreaktion, die Sie vor allem an sich selbst spüren. Angst, Hellhörigkeit, unruhige Wachsamkeit werden Sie psychisch verspüren. Denken Sie daran, in einem dunklen Hause alleine sind alle Geräusche verstärkt. Sie werden Angst um Ihr Leben spüren, aber auch Angst zu versagen. Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, ruhelose Glieder, vielleicht etwas weiche Knie, Urindrang mag auch auftreten. Durchfall ist seltener als die Kriegsschriftsteller schildern. Wenn Sie über Ihre eigene Angst nicht erschrecken, daran denken, dass Sie auch mit Angst Ihre Aufgaben erfüllen, sich bewähren, andern beistehen können, werden Sie ruhig funktionieren können. Von den andern Menschen mit einer normalen Katastrophenreaktion werden Sie zuerst wenig bemerken. Sind diese unverletzt, werden sie irgendwo zugreifen und etwas Vernünftiges tun. In jeder Katastrophe zeigen sich Fähigkeiten, Talente und Einsatzbereitschaft, die man nicht erwartet hat. Sind Menschen mit einer normalen Katastrophenreaktion verletzt, dann benehmen sie sich wie durchschnittliche Verletzte, zeigen Angst, suchen Hilfe, können sich dem Arzt anvertrauen und gehorchen seinen Anforderungen. Kurz, mit normalen Katastrophenreaktionen haben Ärzte und andere Helfer keine Sorgen. Ganz so ideal reagieren aber nur wenige. Zu Beginn einer Katastrophe sind die meisten Menschen überrascht, sehen nur die Gefahr, keinen Ausweg, schalten zuerst auf Totstellen, sind benommen, mutlos, passiv, fassen sich aber meist in kurzer Zeit und beginnen zu überlegen, was zu tun ist. Zu dieser kurzen anfänglichen «Totstellphase» passen schwache Knie, das Gefühl, nicht gehen, nicht handeln zu können, passen Tränen, Trauer und Mutlosigkeit. Man muss über diese Anfangssymptome nicht erschrecken. Sie hindern nicht ernstlich, sich zu fassen und zu besonnener Aktivität überzugehen. An sich ist es eine gesunde, zweckmässige Reaktion, bei einer unverhofften Bedrohung zuerst einmal nichts zu tun, sich umzuschauen, die Lage zu studieren und dann erst zu handeln. Wenige Menschen bleiben in einem Anfangsstupor stecken, und auch diese erholen sich meist schnell mit etwas Anteilnahme, Wohlwollen und freundlicher Aktivierung. Der Arzt muss dies auch gar nicht selbst tun, ein vernünftiger Helfer macht dies genau so gut.

Statt eines Anfangsstupors kann man auch mit einer anfänglichen Überaktivierung reagieren, die Kampf-Flucht-Reaktion, der ergotrope Zustand wird überbetont. Man spricht schneller, redet lauter, rennt vielleicht etwas unnötig herum und wird sich auch bald beruhigen. Auch das ist nicht gefährlich, solange keine unzweckmässigen Aktivitäten durchgesetzt werden. Wird die übertriebene Aktivierung allerdings gefährlich, dann haben wir keine normale Angstreaktion mehr vor uns. Auch hier gilt es nur zu wissen, man wird sich bald beruhigen, schon gar, wenn man eine Aufgabe zu erfüllen hat, wie der Arzt meistens in einer Ka-



Zur Verhinderung von teuren Feuchteschäden:

Luftentfeuchter

das bewährte Geräteprogramm für den universellen Einsatz in Kellern, Lagern, Wohnräumen, Zivilschutzanlagen usw.
Vollautomatischer Betrieb, sparsamer Stromverbrauch.

Verlangen Sie detaillierte Unterlagen bei:

Krüger + Co.
9113 Degersheim, Tel. 071 54 15 44
Niederlassungen: Dielsdorf ZH, Hofstetten SO, Münsingen BE, Gordola TI, Lausanne, Küssnacht am Rigi, Samedan

KRÜGER